

Die Woche im virtuellen Familienzentrum

MO	DI	MI	DO	FR	SA
9:30 - 10:00 facebook Live Rückbildung* (Lena)	18:30 - 19:45 Yoga für Schwangere* Live Stream (Stephi)	9:30 - 10:00 „Eltern-Kind- Kurs“ Instagram Live (Stephi) GRATIS 20:30 - 21:00 „Erziehungs“- Talk Instagram Live (Stephi) GRATIS Alle 2 Wochen	10:00 - 11:00 Babymassage* Live Stream (Stephi)	18:00 - 19:00 Body-Workout* Live Stream (Lena)	Release Day: „Mindful-Mama Session“ GRATIS Podcast oder Instagram (Stephi)

*Diese Kurse sind exklusiv für angemeldete Teilnehmer



Zusätzlich gibt es wie gewohnt täglich gratis Inhalte zu verschiedenen Themen auf facebook und/oder Instagram